

AKHİSAR
REHBERLİK
VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

AKHİSAR RAM E-DERGİ

NİSAN 2024

AKHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ E-
DERGİSİ'SİNİN İLK SAYISI YAYINDA!



SINIR KOYMA

SINAV
KAYGISI

SMA
ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ
OTİZM
HAKKINDA BİLİNMEYENLER

BİLSEM
YÖNLENDİRME
&
TANILAMA SÜREÇLERİ

AKRAN ZORBALIĞI NASIL
ÖNLENEBİLİR?
DESTEK EĞİTİM ODASI
ŞARTLARI

2023-2024
EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
İKİNCİ DÖNEM REHBERLİK
FAALİYETLERİMİZ



İÇİNDEKİLER

AKHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖNSÖZ

Kurum Müdürü
Emin TATAR

1

Akran Zorbalığı
Rehber Öğretmen
Fatih BOSTANCI

2



ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ
Rehber Öğretmen
Muhammed DOĞRAMACI

5

SINIR KOYMA
Rehber Öğretmen
Hande KOÇ

BİLSEM ÖĞRENCİ
YÖNLENDİRME VE TANILAMA
Rehber Öğretmen
Ramazan HAŞLAMALAR

10

15



SMA
Fizyoterapist
Ramazan YURT

18

OTİZM
Özel Eğitim Öğretmeni
Neslihan KAYA

OTİZMLİ ÖĞRENCİLERİN
OKULA UYUMU
Özel Eğitim Öğretmeni
ÜmmüÖZBAY

21

22



SINAV KAYGISI
Rehberlik Birimi Bölüm Başkanı
Rehber Öğretmen
İlkay YENAL

23

DESTEK EĞİTİM ODASI
Özel Eğitim Birimi Bölüm Başkanı
Rehber Öğretmen
Kenan EVÇİ

25

İLETİŞİM BİLGİLERİ

INSTAGRAM

akhisar_ram

İNTERNET SİTEMİZ

<https://akhisarram.meb.k12.tr/>

TELEFON NUMARAMIZ

02364120507

ÖNSÖZ

KURUM MÜDÜRÜ EMİN TATAR



Öncelikle herkese Merhaba diyerek başlamak istiyorum. Akhisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğümüzün ilk e-dergisi ile karşınızdayız.

Bizler ilk adımı aile olan ve sonrasında okullarımız ile devam eden eğitim-öğretim sürecinin bir parçası olarak 1995 yılından itibaren özel eğitim ve rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri alanında okullarımıza, velilerimize ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine hizmet vermekteyiz.

Asıl işimiz insan olan, genelde toplumun dezavantajlı bireylere ve ailelerine yönelik eğitim-öğretim tedbirleri konusunda ve rehber öğretmeni bulunmayan okullarımıza rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri alanında hizmet vermekle yükümlü olsak ta toplumun ihtiyaçlarına yönelik hizmetlerde bulunmakta ana görevlerimiz arasındadır.

Daha mutlu bir yarınların kurulabilmesi için vazgeçilmez olan eğitim sadece devletimizin, okullarımızın, kurumlarımızın görevi olmayıp, ailelerimize de büyük görevler düşmektedir. Eğitimin uzun vadeli bir yatırım olduğu gerçeğini unutmayıp, çocuklarımızın en iyi şekilde yetiştirilmesi hepimizin ortak ana hedefi olmalıdır.

İyi yetişmiş donanımlı, çağın gerektirdiği bilgi ve donanıma sahip, yaşadığı topluma faydalı olan, kendisi ve çevresiyle barışık, ilgi ve yeteneklerinin farkında olan ve bunları doğru kullanan, zararlı alışkanlıklara sahip olmayan bireylerin yetişmesine katkı en büyük hedefimizdir.

Bu ilk sayımızda Akhisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi ailesi olarak, hazırlamış olduğumuz dergimizle sizlere çalışma alanlarımıza yönelik bilgilendirici yazılar hazırladık.

Bu duygu ve düşüncelerle dergimizin bu ilk sayısının siz okurlarımız, ailelerimiz, eğitimcilerimize ve öğrencilerimize faydalı olacağını ümit eder, emeği geçen mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Başarılı bir ilk adım olması dileğiyle, sevgi ve saygılarımı sunarım.

AKRAN ZORBALIĞI

YAZAN REHBER ÖĞRETMEN FATİH BOSTANCI

Günümüzde toplumsal olarak şahit olduğumuz şiddet davranışlarının okul yansıması olarak akran zorbalığı karşımıza çıkmaktadır. Akran zorbalığını kısaca tanımlamak istersek 'Bir öğrencinin başka bir öğrenci ya da öğrenci grubu tarafından tekrarlı bir şekilde fiziksel, sözel, sosyal ya da siber olarak saldırgan, huzursuz edici, zarar verici davranışlara maruz kalmasıdır' diyebiliriz.

Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanması için üç temel özellik gerekmektedir:

1. Davranışın zarar verme niyetiyle kasıtlı yapılması
2. Davranışın tekrarlanması ve sürekli olması
3. Çocuklar arasında güç dengesizliğinin olması (fiziksel, zihinsel, sosyal ve yaş gibi)

Akran zorbalığı, zorbaca davranışın tek bir sefer yapılmasıyla sınırlı değildir. Akranlar arasında gerçekleşen bir duruma zorbalık diyebilmek için davranışın sistemli ve tekrarlı şekilde yapılıyor olması ayırıcı özellikler arasındadır.

Zorba davranış gösteren öğrencinin, şiddeti sorun çözme yöntemi olarak kullanması ve karşı tarafın zarar verici davranışı hak ettiğini düşünmesi zorbaca davranışları uygulama nedenleridir. Bu davranışların temelinde zorba davranış gösteren öğrencinin empati kurmada zorluk çekmesi, başkalarının duygu ve düşüncelerine karşı duyarsız olması ve yaptıklarına karşı sorumluluk hissetmemesi temel nedenler arasındadır. Zorbalık davranışı gösteren çocuk, yaptıklarından pişman değildir ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmez.

Zorbaca davranışların, bu davranışlara maruz kalan çocuk üzerinde fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan olumsuz etkileri vardır.

Zorbalığa maruz kalmak, çocuğun/gencin okula gitmek istememesine, akademik başarısının düşmesine, kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelerinin oluşmasına sebep olabilir. Kendisini çaresiz ve yetersiz hissedebilir. Akran zorbalığının uç boyutlardaki etkileri arasında madde kullanımına yatkınlık ve intihar düşünceleri de görülebilmektedir. Bu sebeple zorbaca davranışları görmezden gelmemek ve müdahalede bulunmak büyük önem taşır.



AKRAN ZORBALIKI TURLERI

FİZİKSEL ZORBALIK

Zarar verici fiziksel davranışları içeren zorbalık türüdür. Vurmak, tokat atmak, dövmek, tekmelemek, itmek- çekmek, tırnaklamak, saçını çekmek, çelme takmak, tükürmek, eşyalara zorla el koymak, para ya da eşya çalmak, zorla bir şeyler ısmarlatmak, defter ya da kitaplarını karalamak, eşyalarını izinsiz kullanmak fiziksel zorbalık örnekleridir.

SOSYAL ZORBALIK

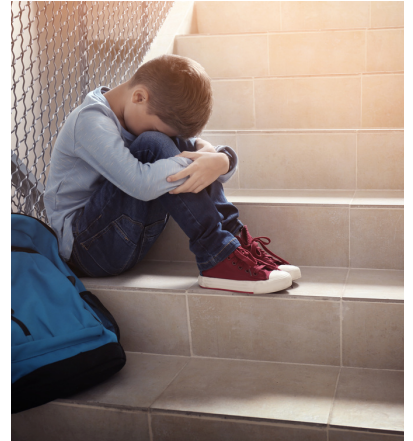
Sosyal davranışlar içeren zorbalık türüdür. Dışlamak, görmezden gelmek, yok saymak, diğer öğrencilerin de onunla konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engellemek (kışkırtarak aralarının bozulmasına çalışarak), dedikodu yapmak ve söylenti çıkarmak, haksız yere şikayet etmek (öğretmene, müdüre), onurunu zedelemek sosyal zorbalık örnekleridir.

SİBER ZORBALIK

Bir kişi ya da grup tarafından elektronik temelli iletişim araçlarının bir kişiye karşı saldırgan, kasıtlı ve tekrarlı bir biçimde kullanılmasıdır. Kişi hakkında internette söylenti ve dedikodu yaymak, cep telefonu aracılığıyla izin almadan kişinin özel ve mahrem fotoğraflarını çekmek ve yaymak, tehdit içeren, utandıran ve kırıcı mesajlar göndermek, kişisel bilgileri kullanarak başkalarına o kişiyi gibi zarar verici çevrimiçi faaliyetlerde bulunmak, kişinin video veya fotoğrafları ile ona şantaj yapmak siber zorbalık örnekleridir.

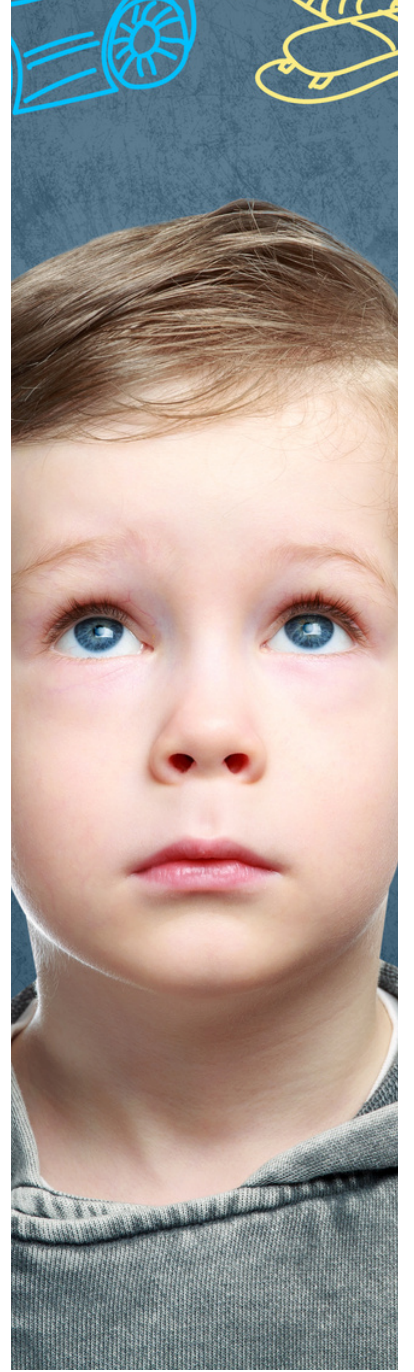
SÖZEL ZORBALIK

Sözel ifadeler içeren zorbalık türüdür. Küfür etmek, alay etmek, dalga geçmek, lakap takmak, bedensel özellikleriyle alay etmek (boyu, kilosu, saç vb.), dış görünüşüyle (giysi, gözlük) alay etmek, konuşma tarzı, aksanı veya ağız (şivesiyle) dalga geçmek, aşağılamak, küçük düşürmek, hakaret etmek, tehdit etmek sözel zorbalık örnekleridir.



ÇOCUĞUNUZUN AKRAN ZORBALIĞI YAPTIGINI NASIL ANLARSINIZ?

- Farklı ortamlarda saldırgan davranışlar gösterme (örn. ev, mahalle)
- Düşünmeden, ani davranma
- Çabuk öfkelenme
- Farklılıklara karşı ön yargılı veya tahammülsüz olma
- Kendi suçunu kabul etmeme, genelde hep karşı tarafı suçlama
- Kuralları dinleme ve uymada zorluk yaşama
- Öğretmen ve ebeveynlerine sıklıkla karşı gelme
- Akranlarına hükmetmeye, boyun eğdirmeye çalışma
- Başkalarının duygularına duyarlı olmama (empati kurmakta zorlanma)
- Sizin almadığınız bir eşyaya birdenbire sahip olma (kalem, çanta, kitap)



ANNE VE BABA SIZ NELER YAPABİLRSİNİZ?

- Oyun oynamak/şakalaşmak ile zorbaca davranmak arasındaki farkı anlatın.
- Zorbalığın neden kötü bir şey olduğunu basit bir dille aktarın.
- Zorbalığa maruz kalan çocuğun kendini nasıl hissedeceği hakkında konuşun.
- Çocuğunuza zorbalık davranışlarını onaylamadığınızı net bir şekilde belirtin.
- Çocuğunuzun kişiliğine yönelik olumsuz vurgu yapmayın, onaylamadığınız şeyin onun bu davranışları olduğunu vurgulayın. Onu desteklemeye ve ona yardımcı olmaya hazır olduğunuzu belirtin.
- Aile içindeki tutum ve davranışlarınızla zorbaca davranışlar göstermeyerek model olun.
- Çocuğunuza hangi davranışlarının zorbaca olduğunu aktarın, onun bu durumu anlamasına yardımcı olun.
- Bu zorbalık davranışlarını neden gösterdiğini anlamaya çalışın. Bu davranışlar yerine hangi davranışları yapabileceğini anlatın.
- Çocuğunuzun davranışlarını değiştirebileceğine güvendiğinizi belirtin, gösterin.
- Çocuğunuzun bu konudaki çabasını ve olumlu davranışlarını ödüllendirin.
- Okul ile mutlaka temasa geçin.



ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

YAZAN REHBER ÖĞRETMEN MUHAMMED DOĞRAMACI



Özel Öğrenme Güçlüğü Nedir

Özel öğrenme güçlüğü olan bireyler genellikle özel eğitim ve öğretim yöntemlerine ihtiyaç duyarlar. Erken tanı ve uygun müdahale, bu bireylerin başarılı olmalarını sağlayabilir. Öğrenme güçlüğü olan bireyler için bireyselleştirilmiş öğrenme planları, destekleyici teknolojiler ve özel eğitim hizmetleri gibi kaynaklar mevcuttur. Ayrıca, ailelerin, eğitimcilerin ve diğer profesyonellerin işbirliği önemlidir, böylece bireylerin ihtiyaçlarına en iyi şekilde cevap verebilirler.

Özel öğrenme güçlüğü türleri genellikle birbirleriyle ilişkilidir ve bir birey birden fazla öğrenme güçlüğü türüne sahip olabilir. Her bir tür, bireyin güçlü ve zayıf yönlerine göre farklılık gösterir ve uygun eğitim ve destekle yönetilebilir.

Türkiyede Özel Öğrenme Güçlüğü'nün Yaygınlığı Nedir?

Ülkeler arasında özel öğrenme güçlüğü yaygınlığı konusunda farklı istatistikler bulunmaktadır ve bu istatistikler ülkelerin eğitim sistemleri, tanı ve tarama yöntemleri, kayıt ve raporlama süreçleri gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Türkiye'de özel öğrenme güçlüğü yaygınlığı hakkında kesin veriler bulunmasa da, eğitim ve sağlık kuruluşlarının yaptığı araştırmalar ve çalışmalar bu konuda bir fikir verebilir.

Özel Öğrenme Güçlüğü Türleri Nelerdir:

Disleksi
(Okuma Güçlüğü)

Diskalkuli
(Matematik Güçlüğü)

Disgrafi
(Yazma Güçlüğü)

Dispraksi
(Motor Beceri Güçlüğü)

Dikkat Eksikliği
ve Hiperaktivite Bozukluğu
(DEHB)



Disleksi (Okuma Güçlüğü)

Disleksi, bireylerin okuma becerilerinde zorluk yaşadığı bir özel öğrenme güçlüğüdür. Disleksi olan bireyler, kelime tanıma, sesleri ayırt etme ve okuma hızı gibi alanlarda güçlük çekebilirler.

Diskalkuli (Matematik Güçlüğü)

Diskalkuli, bireylerin matematik becerilerinde zorluk yaşadığı bir özel öğrenme güçlüğüdür. Diskalkuli olan bireyler, temel matematiksel kavramları anlama, sayıları düzenleme ve matematiksel işlemleri yapma konularında güçlük çekebilirler.

Disgrafi (Yazma Güçlüğü)

Disgrafi, bireylerin yazma becerilerinde zorluk yaşadığı bir özel öğrenme güçlüğüdür. Disgrafi olan bireyler, yazma hızı, el yazısı okunabilirliği ve yazılı ifade becerileri gibi alanlarda zorluklar yaşayabilirler.

Dispraksi (Motor Beceri Güçlüğü)

Dispraksi, bireylerin motor becerilerinde zorluk yaşadığı bir özel öğrenme güçlüğüdür. Dispraksi olan bireyler, kas kontrolü, koordinasyon, denge ve diğer motor becerilerde güçlük çekebilirler.



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

DEHB, dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik gibi belirtilerle karakterize edilen bir durumdur. DEHB olan bireyler, dikkatlerini sürdürme, organize olma ve görevleri tamamlama gibi alanlarda güçlük çekebilirler.

Özel öğrenme güçlüğü olan bireyler genellikle özel eğitim ve öğretim yöntemlerine ihtiyaç duyarlar. Erken tanı ve uygun müdahale, bu bireylerin başarılı olmalarını sağlayabilir. Öğrenme güçlüğü olan bireyler için bireyselleştirilmiş öğrenme planları, destekleyici teknolojiler ve özel eğitim hizmetleri gibi kaynaklar mevcuttur. Ayrıca, ailelerin, eğitimcilerin ve diğer profesyonellerin işbirliği önemlidir, böylece bireylerin ihtiyaçlarına en iyi şekilde cevap verebilirler.

Bu özel öğrenme güçlüğü türleri genellikle birbirleriyle ilişkilidir ve bir birey birden fazla öğrenme güçlüğü türüne sahip olabilir. Her bir tür, bireyin güçlü ve zayıf yönlerine göre farklılık gösterir ve uygun eğitim ve destekle yönetilebilir.

Özel öğrenme Güçlüğü'nde cinsiyetler arasında farklılıklar var mıdır?

Özel öğrenme güçlüğü, cinsiyetler arasında farklılık gösterebilir, ancak bu farklılıklar genellikle karmaşıktır ve birçok değişkenin etkileşiminden kaynaklanır. Araştırmalar, özel öğrenme güçlüğü'nün erkeklerde ve kadınlarda farklı sıklıkta görülebileceğini ancak belirli bir cinsiyetin diğerinden daha yüksek bir risk altında olduğunu göstermektedir. Örneğin, disleksi gibi bazı özel öğrenme güçlüğü türleri genellikle erkeklerde daha yaygın olarak görülür. Bu durum, beyin yapılarındaki farklılıkların veya genetik faktörlerin rol oynamasıyla ilişkilendirilebilir. Ancak, disleksi gibi özel öğrenme güçlüğü türlerinin kadınlarda da bulunduğu unutulmamalıdır.



Türkiye'de Özel Öğrenme Güçlüğü'nün Yaygınlığı Nedir?

Ülkeler arasında özel öğrenme güçlüğü yaygınlığı konusunda farklı istatistikler bulunmaktadır ve bu istatistikler ülkelerin eğitim sistemleri, tanı ve tarama yöntemleri, kayıt ve raporlama süreçleri gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Türkiye'de özel öğrenme güçlüğü yaygınlığı hakkında kesin veriler bulunmasa da, eğitim ve sağlık kuruluşlarının yaptığı araştırmalar ve çalışmalar bu konuda bir fikir verebilir.

Türkiye'de son yıllarda özel öğrenme güçlüğüne yönelik farkındalık artmıştır ve bu doğrultuda yapılan araştırmalar, özel öğrenme güçlüğü'nün yaygın olduğunu göstermektedir. Özellikle okul öncesi ve ilköğretim dönemlerinde tanı ve müdahale önem taşımaktadır.

Ancak, bazı özel öğrenme güçlüğü olan bireylerin tanı almakta zorluk yaşayabileceği veya tanı konulduktan sonra uygun destek hizmetlerine erişimde zorluklarla karşılaşabileceği bilinmektedir.

Özetle, Türkiye'de özel öğrenme güçlüğü yaygınlığına ilişkin kesin veriler bulunmasa da, bu durumun eğitim ve sağlık kuruluşları tarafından yakından takip edildiği ve farkındalığın arttığı görülmektedir. Bu alandaki araştırmalar ve çalışmaların devam etmesi, özel öğrenme güçlüğü olan bireylere daha iyi destek sağlanması açısından önemlidir.

DEHB'DE CİNSİYET FARKI

DEHB gibi durumlarda ise, erkeklerde kadınlara göre daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir. Ancak, DEHB'nin belirtileri ve tanı kriterleri cinsiyete göre değişebilir ve kadınlarda daha az belirgin olabilir, bu da tanı ve raporlama konusunda zorluklar yaratabilir. Sonuç olarak, özel öğrenme güçlüğü ve cinsiyet arasındaki ilişki karmaşıktır ve birçok faktörün etkileşiminden kaynaklanır. Bu nedenle, özel öğrenme güçlüğü olan bireylerin tanınması ve desteklenmesi için cinsiyetle ilgili genellemelerden ziyade bireysel değerlendirmeler ve ihtiyaçlara dayalı yaklaşımlar önemlidir.

Beslenme, özel öğrenme güçlüğü olan bireylerin performansını doğrudan etkilemese de, sağlıklı beslenme alışkanlıkları beyin fonksiyonlarını destekleyerek öğrenme süreçlerine katkıda bulunabilir. Ancak, özel öğrenme güçlüğü olan bireylerin bireysel ihtiyaçlarına ve sağlık durumlarına göre beslenme önerileri konusunda bir uzmana danışmaları önemlidir.



ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN BİREYLER NASIL BESLENMELİDİR?

Beslenme ile özel öğrenme güçlüğü arasında doğrudan bir ilişki olmasa da, sağlıklı bir beslenme düzeninin beyin fonksiyonları üzerinde olumlu etkileri olabileceği bilinmektedir. Dolayısıyla, sağlıklı beslenme önerilerine uyarak, özel öğrenme güçlüğü olan bireylerin genel zindeliklerini artırabilir ve öğrenme yeteneklerini destekleyebilirsiniz. İşte bu konuda dikkate alabileceğiniz bazı noktalar:

1.Dikkat ve Konsantrasyon İçin Beslenme: Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi özel öğrenme güçlüğü olan bireylerde dikkat ve konsantrasyon sorunları sıkça görülebilir. Omega-3 yağ asitleri içeren balık gibi gıdaların tüketilmesi, bu sorunları hafifletebilir.

2.Bilişsel Fonksiyonlar İçin Beslenme: Öğrenme, hafıza ve bilişsel işlevlerin desteklenmesi için, beyin sağlığına katkıda bulunan besinlerin tüketilmesi önemlidir. Özellikle, yeşil yapraklı sebzeler, meyveler, tam tahıllı yiyecekler, balık, kuruyemişler gibi besinler bu açıdan faydalı olabilir.

3.Kan Şekeri Dengesi: Kan şekerinin dengede tutulması, konsantrasyon ve öğrenme üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Bu nedenle, hızlı sindirilen basit karbonhidratlardan ziyade kompleks karbonhidratlar (tam tahıllar, sebzeler) ve protein açısından zengin yiyecekler tüketmek faydalı olabilir.

4.Hidrasyon: Yeterli su içmek, beyin fonksiyonlarını destekler ve konsantrasyonu artırabilir. Özellikle, öğrenme sürecinde ve sınav dönemlerinde yeterli miktarda su tüketmek önemlidir.

5. Dengeli Beslenme: Genel olarak dengeli ve çeşitli bir beslenme düzeni sağlamak, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini almasını sağlar. Bununla birlikte, aşırı şekerli, işlenmiş ve yağlı gıdalardan kaçınılması önemlidir.

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZLERİNDE ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR NELERDİR?

1. Değerlendirme ve Tanı: Rehberlik ve araştırma merkezleri, özel öğrenme güçlüğü olan bireyler için bireysel olarak uyarlanmış değerlendirme ve tanı hizmetleri sunabilir. Bu, bireyin güçlük yaşadığı alanları belirlemek ve uygun destek ve stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olmak için önemlidir.

2. Danışmanlık ve Rehberlik: Merkezler, özel öğrenme güçlüğü olan bireylere ve ailelerine psikolojik ve duygusal destek sağlayabilir. Bu destek, bireyin kendine güvenini artırmak, stresle başa çıkmak ve öğrenme süreçlerini iyileştirmek için gereklidir.



3. Bireyselleştirilmiş Eğitim Planları: Rehberlik ve araştırma merkezleri, öğrencinin ihtiyaçlarına ve güçlüklerine göre bireyselleştirilmiş eğitim planları oluşturabilir. Bu planlar, özel öğrenme güçlüğü olan bireylerin eğitimde başarılı olmalarını sağlamak için özel olarak tasarlanmıştır.

4. Eğitim ve Danışmanlık Programları: Merkezler, özel öğrenme güçlüğü olan bireylere ve ailelerine yönelik eğitim ve danışmanlık programları düzenleyebilir. Bu programlar, öğrenme güçlüğü hakkında bilgi edinmek, etkili öğrenme stratejileri öğrenmek ve destek hizmetlerine erişim konusunda yardımcı olabilir.

5. Teknolojik Destekler ve Kaynaklar: Rehberlik ve araştırma merkezleri, özel öğrenme güçlüğü olan bireyler için uygun teknolojik destekler ve kaynaklar sağlayabilir. Bu, öğrencilerin öğrenme süreçlerini desteklemek için bilgisayar tabanlı programlar, sesli kitaplar ve diğer teknolojik araçlardan yararlanmalarını sağlar.

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ YAŞAYAN ÇOCUKLARI OLAN AİLELERE ÖNERİLER

1. Bilgi Edinme ve Farkındalık: Öncelikle, özel öğrenme güçlüğü hakkında mümkün olduğunca fazla bilgi edinmek ve bu konuda farkındalık kazanmak önemlidir. Bu, ailenin çocuğunun ihtiyaçlarını daha iyi anlamasına ve ona daha etkili bir şekilde destek olmasına yardımcı olabilir.

2. Destekleyici Bir Ortam Sağlama: Aile, çocuğa destekleyici bir ortam sağlayarak onun özgüvenini ve özsaygısını artırabilir. Başarısızlık yaşadığında cesaretini kırmak yerine, onu cesaretlendirmek ve başarılarını kutlamak önemlidir.

3. İletişimi Güçlendirme: Aile, çocuğun eğitim ve öğrenme sürecine aktif bir şekilde dahil olmalı ve öğretmenlerle düzenli iletişim halinde olmalıdır. Bu, çocuğun ihtiyaçlarının ve ilerlemesinin takip edilmesine yardımcı olabilir.

4. Bireyselleştirilmiş Eğitim Planları: Aileler, çocuklarının özel öğrenme güçlüklerine uygun bireyselleştirilmiş eğitim planları oluşturulmasına katkıda bulunabilirler. Bu planlar, çocuğun güçlü ve zayıf yönlerine odaklanarak ona uygun öğrenme ortamları sağlayabilir.

5. Pozitif Yaklaşım: Aile, çocuğun özel öğrenme güçlüklerine odaklanmak yerine, onun güçlü yönlerini ve yeteneklerini vurgulamalıdır. Pozitif bir yaklaşım, çocuğun kendine güvenini artırabilir ve motivasyonunu yüksek tutabilir.

6. Destek Gruplarına Katılma: Özel öğrenme güçlüğü olan çocukları olan aileler, benzer deneyimlere sahip diğer ailelerle iletişim kurabilecekleri destek gruplarına katılabilirler. Bu gruplar, duygusal destek sağlayabilir ve bilgi alışverişi yapılmasını sağlayabilir.

7. Profesyonel Yardım Alma: Gerekliğinde, özel öğrenme güçlüğü konusunda uzmanlaşmış profesyonellerden destek almak önemlidir. Pedagoglar, psikologlar veya özel eğitim uzmanları, çocuğun ihtiyaçlarına uygun olarak değerlendirme yapabilir ve destek sağlayabilir. Bu öneriler, özel öğrenme güçlüğü olan çocukları olan ailelere, çocuklarının eğitim ve gelişimine destek olmaları konusunda yardımcı olabilir. Ancak her çocuğun ihtiyaçları farklı olduğu için, ailelerin bireysel ihtiyaçlarına ve durumlarına uygun stratejiler geliştirmeleri önemlidir.





SINIR KOYMA

YAZAN REHBER ÖĞRETMEN HANDE KOÇ



Sınır Koymak Nedir?

Çocuk gelişiminde bebeklikten itibaren kişisel sınır kavramı dönemin özelliklerine göre verilmeye başlanır. Evde ebeveyninde sınır koymayı, rolleri, sorumlulukları öğrenen çocuk okula başlama döneminde daha kolay uyum sağlar. Peki nedir bu sınır koymak? Sınır, Bireyin kendi varlığını diğerlerinininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Kendisi ile dış dünya arasına sınır koymayı öğrenen çocuk dış dünyayı daha kolay ve güvende kavrar.

Sınır koyma bazen aileler tarafından kısıtlama, engelleme gibi olumsuz şekilde algılanabilir. Bunun aksine sınırlar çocuğu daha güvende hissettiren, sebep-sonuç ilişkisini kavratın, tutarlı ve dengeli bir ortam yaratır. Ebeveyn olarak şunu iyi bilmeliyiz; bizim çocuğumuz yaptıklarının sonucunda vereceğim tepkiyi karşısına çıkacakları biliyor mu, başına bir durum geldiğinde gelip sizinle paylaşma özgürlüğünü kendinde hissedebiliyor mu? Cevabımız evet ise güvenli şekilde sınır koymayı evde başlatmışız demektir.

SINIR KOYMADA AİLENİN ROLÜ



Tutarlı ve güvenli ortam demiştik. İlişkilerde tutarlı olmak aslında yer, zaman, mekan, durum ve kişilere göre önceki davranışlarıyla çelişmeyen belli bir neden-sonuç ilişkisiyle davranışları sürdürmektir. Yani bir kural koyuyorsak bu herkes için geçerlidir eğer istisnaları varsa bu kural koyulurken belirlenmelidir. Eğer bizim kontrolümüz dışında sınır ihlalleri hoş görülürse sınırlar bir süre sonra kalkar ve çocuk için sınırların tutarlılığı ortadan kalkmış olur.

Evde sizinle sınırlarını bilen biri olarak tutarlı, güvenli iletişim kurmayı öğrenen çocuk diğer insanlara karşıda özgüvene sahip olarak bu şekilde iletişim başlatmayı öğrenir. Unutmayın kendini ifade edemeyen, haksızlığa uğradığını düşünen çocuk hırçınlaşır. Biz öfke yönetimini, hırçınlığını azaltmasını ve etkili iletişim kurmasını istiyorsak önce kendini ifade etme becerilerini geliştirmeliyiz. Çocuk konuşmaya yeni başladığı andan itibaren onu etkili iletişim ve ilişki ortamına alıp kendini ifade etmesine olanak sağlamalıyız.



En başta da dediğimiz gibi sınırlar çocuğun gelişim dönemi özelliklerine göre belirlenir ve bu sınırlar en baştan çocuğun duygularını ifade etmesini engelleyici, sevgi ve ilgi ortamını ihmal eden sınırlar olmamalıdır. Çocuğa en temelde ailede hissettirmemiz gereken durum güvendir. Doğru sınırlar çocuğun ve sizin güven bağınızı geliştirir, sevgi ve ilgi ortamını geliştirir.



KURALLAR NASIL OLMALIDIR?

Kurallar kısa, net ve anlaşılır olmalıdır. Çocuklar eğer kurallara çok fazla karşı geliyor ve “Hayır” kelimesini çok sık kullanıyorlarsa iki seçenek arasından seçmesi sağlanabilir. Kuralların pekişmesi için zaman gerekebilir. Hatırlatmak için sakin ve kararlı bir ses tonuyla tekrarlayın, göz kontağı kurun, “Lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi söz öbeklerinden uzak durun. “..... yapmanı bekliyorum.” gibi kalıplar kullanın. Şiddet, öfke gibi tepkiler çocukta korku yaratabilir. Korku duyan çocuk ileride saygı göstermekte zorlanacaktır.



Evde çocuğunuzun sınırlarına da aynı şekilde saygı duymalısınız. Odasına izin isteyerek girmek, onunla alakalı alanlarda sorumlulukların çocuğun kendisinde olması gibi durumlarla kendi sınırlarını korumayı öğrenecektir. Çocukta bebeklikten yetişkinliğe kadar dürtü kontrolünün oluşması bu yaşlardan başlar ve en başta izin istemeyi davranış haline getirmesini sağlayarak buradan başlayabiliriz. Sınırlar büyümenin ölçütüdür. Dürtülerini kontrol eden, kendisinin ve karşısındakinin sınırlarına saygı duyan çocuk empati geliştirme, etkili iletişim kurma becerilerini daha rahat hayatına koyabilir.

AİLE TİPLERİNE GÖRE SINIR KAVRAMI

Bir gün çocuklarımız bizden bağımsız hayatlar kurup kendi seçimlerini yapacaklar burada hem kendi çocuğumuz hem de çocuğumuzun hayatında olacak diğer insanlar için çocuğumuzun sınır koyma becerileri belirleyici olacaktır. Kendi fikrini söyleyebilen, kendi hakkını savunabilen, yaşadığı sorunları güvenle bizimle paylaşabilen bir çocuk yetiştirmek karşılıklı saygıyla başlar.

- Kısıtlayıcı aile tipiyle büyüyen çocuklar;

Devamlı koruyucu ve çocuk için onun adına karar koyan ve eyleme geçen kişi ailesi olarak siz olursanız toplum içerisinde başkalarıyla iletişime girdiğinde aynı davranışı diğer insanlardan da beklemeye başlar. Manipülasyona, başkalarının görüşlerinin etkisinde kalmaya, başkalarının dedikleriyle hareket etmeye daha açık olur. Kendi akli ve vicdani muhakemesini çocuğun kendisinin yapması özgüvenini artırır.



- Sınırları belirsiz ailelerde büyüyen çocuklar;

Hiç sınırları olmayan ihmal edilmiş şekilde büyüyen çocuk kendi sınırlarına saygı gösterilmediği ve sınır kavramını bilmediği için toplum içerisine girdiğinde karşısındakine de bu şekilde davranır. Zarar görmeye açık hale gelir ve dürtüsel davranışlar gösterir, okul gibi kuralları olan ortamlara alışık olmadığı için yadırgar ve kendini çevreden izole etmeye başlar, hangi davranış ya da hangi kişi güvenli ilişki belirtisi gösteriyor belirsizliği yaşadığı için güvenli bağlanma gerçekleştirmekte zorlanır ve kaygılanır.

Tutarsız sınırları olan ailede büyüyen çocuklarda öğrenme ve sorumluluk kazanmayı engelleme durumu vardır. Sınırlar zamana, mekana ve kişiye göre değişmekte ve sınır olmaktan çıkmaktadır. Duruma göre değişken olan sınırlar aynı şekilde çocuğumuzda da bu durumları gizleme ihtiyacını tetikleyebilir. Gizleme, sır saklama gibi davranışlar ailenin de tepkisinin ne olacağının bilinmediğinden kaynaklı olabilir ve riskli durumları beraberinde getirebilir.

GÜVENLİ BAĞLANMA GÜVENLİ İLETİŞİM SAĞLAM SINIRLAR

Çocuğumuzun güvenli bir şekilde bizimle yaşantılarını paylaşabileceği, sorun ve çatışma durumlarının çatışma çözme yollarıyla çözülebileceğini bilmesi çocukta “Ailem tarafından anlaşılıyorum.” hissini yaratarak güvenli bağlanma sağlar. Özellikle ergenlik döneminde bu anlaşılabilirliğin hissedilmesi gelecek yıllarda da ailenin çocuk için güvenli bir liman olduğunun hissini yaratmış olur.

Hem kendi çocuğumuz hem de çevresindeki tüm çocuklar için sınır koyma becerilerin geliştirilmesi geleceğin yetişkinleri olacak çocuklarımız için koruyucu ve önleyici olan önemli bir unsurdur. Küçük yaştan itibaren aile, öğretmen ve öğrenci işbirliği içerisinde desteklenme etkili olacaktır.



ÜSTÜN YETENEKLİ ÖĞRENCİLERİN ÖZELLİKLERİ VE EĞİTSEL TANILANMA SÜRECİ

YAZAN REHBER ÖĞRETMEN RAMAZAN HAŞLAMALAR

Üstün Yetenekli Çocukların Özellikleri Nelerdir?



Üstün yetenekli çocuklar genellikle akademik, sanatsal, liderlik veya yaratıcı alanlarda diğer çocuklardan öne çıkan belirgin yeteneklere sahip olan bireylerdir. Bu çocukların bazı belirgin özellikleri şunlar olabilir:

- 1.Hızlı Öğrenme:** Üstün yetenekli çocuklar genellikle yeni bilgileri hızla öğrenir ve kavrarlar. Bu çocuklar genellikle derinlemesine öğrenme yeteneklerine sahiptirler.
- 2.Yaratıcılık:** Sanatsal veya problem çözme yetenekleriyle öne çıkarlar. Yaratıcı düşünme ve farklı çözüm yolları bulma konusunda üstün yeteneklidirler.
- 3.Analitik Düşünme:** Karmaşık problemleri analiz etme ve parçalara ayırarak çözme yetenekleri vardır.
- 4.Merak ve İlgili:** Çeşitli konulara ilgi duyarlar ve derinlemesine öğrenme isteği gösterirler. Meraklıdırlar ve soru sormaya meyillidirler.
- 5.Bağımsızlık:** Kendi başlarına çalışabilme ve öğrenme isteği taşırlar. Öğrenme süreçlerini yönlendirmede ve kendi hedeflerini belirlemede daha bağımsızdırlar.



Yeteneklerinin Tespiti Nasıl Olur?

Yeteneklerinin tespiti genellikle çeşitli yöntemlerle yapılır:

1.Yetenek Testleri: Genellikle psikolojik testler ve değerlendirmeler kullanılarak çocuğun bilişsel ve akademik yetenekleri ölçülür. IQ testleri gibi araçlar kullanılabilir.

2.Performans Değerlendirmeleri: Çocuğun sanatsal, müzikal veya spor gibi alanlardaki performansı değerlendirilerek yetenekleri belirlenebilir.

3.Gözlem ve Raporlama: Öğretmenler, veliler ve diğer yetişkinlerin gözlem ve raporları da çocuğun yeteneklerinin tespitinde önemli bir rol oynar.

4.Portfolyo Değerlendirmesi:

Çocuğun yaptığı projeler, sanatsal çalışmalar veya diğer aktivitelerden oluşan bir portfolyo, yeteneklerin tespitinde kullanılabilir.

5.Mülakatlar ve Görüşmeler:

Çocuğun ilgi alanları, motivasyonu ve yetenekleri hakkında yapılan mülakatlar ve görüşmeler, tespit sürecine katkı sağlayabilir.

Bu yöntemler birlikte kullanılarak çocuğun üstün yetenekleri tespit edilebilir. Ancak önemli bir nokta, her çocuğun yetenekleri farklı olduğu için tespit sürecinin çocuğun bireysel özelliklerine uygun olması ve çoklu perspektiften değerlendirilmesidir.

Üstün yetenekli çocukların velilerinin yapması gerekenler nelerdir?

Üstün yetenekli çocukların velileri için yapılması gerekenler şunlar olabilir:

1.Çocuğun Yeteneklerini Tanıma:

Öncelikle, çocuğunuzun üstün yeteneklerini tanımak ve fark etmek önemlidir. Çocuğunuzun ilgi alanları, güçlü yönleri ve potansiyeli hakkında farkındalık geliştirmek için dikkatlice gözlem yapın.

2.Uygun Eğitim Ortamı Sağlama: Üstün yetenekli çocuklar genellikle sıradan eğitim programlarından daha fazla teşvik ve ilgi gerektirirler. Bu nedenle, çocuğunuzun ihtiyaçlarına uygun bir eğitim ortamı sağlamak için okul ve öğretmenleriyle iletişim kurun.

3.Destekleyici ve Teşvik Edici Olma:

Çocuğunuzun ilgi alanlarını destekleyin ve onu teşvik edin. Başarılı olduğu konularda ödüllendirme yaparak motivasyonunu artırın ve özgüvenini geliştirin.

4.Fırsatlar Sunma: Çocuğunuzun yeteneklerini geliştirebileceği fırsatlar sunun. Sanat, müzik, spor veya bilim gibi alanlarda ekstra aktiviteler veya kurslar düşünebilirsiniz.

5.Esnelik ve Destek: Çocuğunuzun öğrenme sürecinde esneklik sağlayın. Öğrenme hızı ve tarzı genellikle diğer çocuklardan farklı olabilir, bu nedenle çocuğunuzun bireysel ihtiyaçlarına uyum sağlamaya çalışın.



6.Bilinçli Kararlar Alma: Çocuğunuzun eğitiminde ve gelişiminde karar alırken bilinçli olun. Profesyonel danışmanlık ve rehberlik alarak çocuğunuzun potansiyelini en iyi şekilde yönlendirin.

7.Dengeli Bir Yaşam Sağlama: Üstün yetenekli çocuklar genellikle yoğun bir akademik veya ekstra aktivite programına sahip olabilirler. Bu nedenle, dengeli bir yaşam sağlamak için zaman yönetimi, dinlenme ve sosyal etkileşim gibi alanlara da önem verin.

Bu tavsiyeler, üstün yetenekli çocukların velileri için genel bir çerçeve oluşturur. Ancak her çocuğun ihtiyaçları farklı olduğu için bireysel olarak uygun destek ve yönlendirme sağlamak önemlidir. Profesyonel rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinden faydalanarak çocuğunuzun potansiyelini en iyi şekilde destekleyebilirsiniz.

SPİNAL MUSKÜLER ATROFİ (SMA)

YAZAN FİZYOTERAPİST RAMAZAN YURT

SMA, ilerleyici ve kalıtsal bir kas hastalığıdır.



Spinal Musküler Atrofi (SMA) genellikle kasların kontrolünden sorumlu olan motor nöronlarda bir eksiklik veya hasar nedeniyle ortaya çıkar. SMA'nın belirtileri, hastalığın tipine, şiddetine ve yaşına bağlı olarak değişebilir.



SMA Belirtileri

Kas Zayıflığı ve Güçsüzlük: SMA'nın en belirgin belirtisi kas zayıflığıdır. Bu zayıflık genellikle yaygın olarak görülür ve kas tonusunda azalma ile karakterizedir.

Motor Becerilerin Kaybı: SMA, genellikle bebeklik veya çocukluk döneminde ortaya çıkar. Bu nedenle, tipik belirtiler arasında emekleme, oturma, yürüme gibi motor becerilerin kaybı bulunabilir.

Solunum Zorluğu: SMA, solunum kaslarını etkileyebilir, bu da solunum gücüne neden olabilir. Solunum zorluğu belirtileri arasında nefes almada zorluk, hızlı nefes alma, nefes alma sırasında gürültü ve gece uyku sırasında uyku kalitesinde düşüş bulunabilir.

Beslenme Sorunları: Kas zayıflığı ve solunum zorluğu, SMA hastalarında beslenme sorunlarına neden olabilir. Bu durum, emme ve yutma gücünün, kilo kaybı veya besin alımında zorluk olarak kendini gösterebilir.

Kas Atrofisi: SMA, kaslarda atrofiye (küçülme) neden olabilir, bu da kasların güçsüz ve ince görünmesine neden olabilir.



SMA Tedavileri

Spinal Musküler Atrofi (SMA) tedavileri genellikle hastalığın tipine ve şiddetine bağlı olarak değişir. Bazı yaygın tedavi yöntemleri şunlardır:

Nusinersen (Spinraza): SMA'nın tedavisinde kullanılan bir ilaçtır. Bu ilaç, SMA'nın neden olduğu genetik bozukluğu hedef alarak sinir hücrelerindeki protein üretimini artırır.

Onasemnogene abeparvovec-xioi (Zolgensma): Bu gen tedavisi, SMA tip 1 olan bebeklerde kullanılan bir tedavi yöntemidir. Hastalıklı geni düzeltmek veya değiştirmek için kullanılır.

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon: Bu, SMA hastalarının kas gücünü ve hareket kabiliyetini artırmaya yardımcı olabilir. Fizyoterapistler, kasları güçlendirmek ve eklemleri esnek tutmak için egzersiz programları oluştururlar.

Solunum Tedavisi: SMA'nın ilerlemesiyle solunum güçlükleri ortaya çıkabilir. Solunum cihazları veya solunum terapistlerinin yönlendirdiği egzersizlerle bu sorunlar yönetilebilir.

Beslenme Desteği: SMA hastalarının bazıları beslenme sorunları yaşayabilir. Beslenme uzmanları, hastaların yeterli besin almasını sağlama için özel diyet planları oluşturabilirler.

Her hasta farklı olduğu için tedavi planları da kişiye özeldir. Bu nedenle, bir doktora danışarak en uygun tedavi seçeneklerini belirlemek önemlidir.





SMA taşıyıcısı olan bireyler, genetik danışmanlık olarak potansiyel risklerini anlamalarına ve gerektiğinde alınabilecek önlemleri öğrenmelerine yardımcı olabilirler.

Spinal Musküler Atrofi (SMA) taşıyıcılığı, bir kişinin SMA hastası olmamasına rağmen SMA genlerinden birini taşıması anlamına gelir. SMA genlerinden birinin normal kopyasını taşıyan bireyler "taşıyıcı" olarak adlandırılır.

SMA taşıyıcılığı olan bireylerin genellikle herhangi bir semptomları yoktur ve normal bir yaşam sürdürürler. Ancak, bu kişilerin gelecekte çocuk sahibi olmaları durumunda SMA riskini taşıyan bir çocuk sahibi olma olasılığı vardır. SMA taşıyıcılığını belirlemek için genetik testler yapılabilir. Bu testler, bireyin SMA genlerinde herhangi bir mutasyon taşıyıp taşımadığını belirlemeye yardımcı olur.

OTİZM

YAZAN ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ NESLİHAN KAYA

Otizm doğuştan gelen ya da yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan nöro-gelişimsel bir farklılıktır. Bebeklik döneminden belirtiler göstermeye başlamaktadır.

OTİZM BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Bebek emzirirken göz teması kurmama ya da gülümsememe ilerleyen yıllarda ismine tepki vermeme
- Oyun kurmakta zorlanma
- Sosyal etkileşim sorunları,
- İletişim kurmakta zorlanma ,
- Tekrarlı davranışlar
- Geç konuşma
- Dönen nesneleri izleme,
- Sebepsiz yere gülme , ağlama
- Komut almakta zorlanma
- El çırpma , sallanma , dönme gibi davranışları varsa hastaneye başvurup uzmanlardan yardım almalısınız

Otizm teşhisi için öncelikle tıbbi yardım almalısınız. Uzman görüşleri, uygulanacak zeka testleri, dil-gelişim testleri ile tanı konulmaktadır. Çocuğuma otizm tanısı konuldu ne yapmalıyım diyorsanız hemen ilçenizde veya ilinizde bulunan bir Rehberlik Araştırma Merkezi ne başvurarak eğitsel değerlendirme sürecini başlatmalısınız. Daha sonra alacağınızı destek eğitimle çocuğunuzun otizmle başa çıkmasına yardımcı olabilirsiniz. Unutmayın ki erken tanı ve eğitim bizim için çok önemli .

ARTAN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NE YAZIK KI OTİZM SAYILARINI OLDUKÇA ARTTIRDI.

Artık her 36 çocuktan 1 ine otizm tanısı konulmaktadır. Çocuklarımızın 2 yaşına kadar ekrandan uzak tutalım. Bol oyunlar oynayıp sohbet edelim. Telefon ve tabletlerle ekran bağımlısı çocuklarımız olmasın .



OTİZMLİ ÇOCUKLARI KAYNAŞTIRMA EĞİTİMİNE HAZIRLAMA

YAZAN ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ ÜMMÜ ÖZBAY

Bir çocuğun yeni bir okula başlaması kendisi ve çevresi için stres kaynağıdır. Otizm veya asperger tanısı olan bir çocuğun okula başlaması ise yeni bir ortam yeni bir okul ve yeni arkadaşlar yeni öğretmen (bildiği ve alıştığı kişiler ve rutinler yerine yenilerin alması) kendini güvende hissetmemesine endişe ve strese yol açar .

OKULA HAZIRLIK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Yeni ortama yeni öğretmene arkadaşlara alışmak yeni rutinler oluşturmak ve yeni kuralları anlamak bunlara uymak zaman alır. Bu nedenle çocuk okulun ilk günlerinde;

- Ajite olabilir.
- Hırçın agresif olabilir.
- Akademik ve diğer alanlarda daha önceki performansından daha düşük performans gösterebilir .

As' lı bir öğrenci için yeni duruma alışma sürecinde gün içinde okulda stres yaratan başka olaylarda olabilir . Bunlar ;

- Ortamda belirsizlik ders planında değişiklik
- Beklemeyi gerektiren durumlar
- Olası tehlikeler ,hasta olmak, gereksinimlerini bildirememek
- Eşyalarını kaybetme
- Hayır denme azarlanma ve benzeri tatsız olaylar
- Gürültü engelleme ,dokunulma kalabalık hissi
- Hediye alma , takdir edilme ve benzeri hoş olaylar
- Kendini gösterememe
- Parlak ışık veya yetersiz ışık
- Ritüeli tamamlayamama ritüelin engellenmesi
- Yiyecek ve içeceğin istediği anda hazır olmaması.

Bu nedenle bir okuldan başka okula geçiş yapmadan önce çocuğun hazırlanması; diğer bir deyişle geçiş çalışmalarının yapılması gerekmektedir. Her geçiş planı hazırlama süreci özel eğitimdeki eğitimcisi ve aile işbirliği ile yapılmalı ve ekibe cocuğun yeni okulundaki öğretmeni okul psikoloğu/ rehber öğretmeni dahil edilmelidir. Geçişin başarılı olması aile, özel eğitim okulundaki eğitimcisi ve yine okuldaki öğretmenin işbirliğine bağlıdır. Aile ve çocuğun özel eğitimcisi çocuk hakkındaki bilgileri özellikleri eğitim sürecindeki kazanımları hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyleri duysal tercihleri öğrenmesinde etkili olan denenmiş stratejileri vb bilgileri yeni öğretmenle paylaşmalıdır. Bu bilgilendirmenin görüşmelerle çocukla ilgili yazılı bir rapor vererek çocuğun özel eğitim okulunda çalışırken gözlemlenmesi gibi yöntemler kullanılarak yapılması önerilmektedir.





✦ Sınav kaygısı nedir? Sınav kaygısını azaltmak için neler yapılabilir?

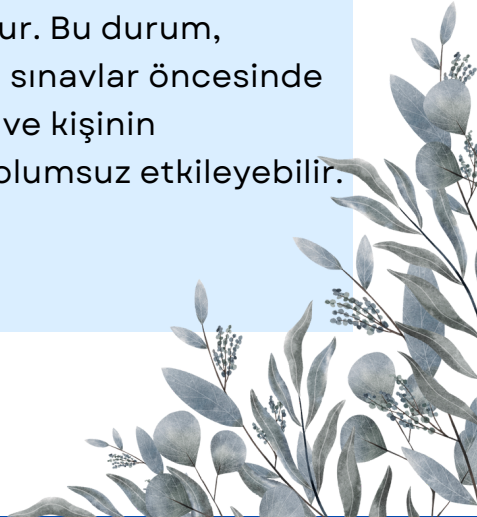
SINAV KAYGISI

YAZAN
REHBERLİK BİRİMİ BÖLÜM BAŞKANI
REHBER ÖĞRETMEN İLKAY YENAL



SINAV KAYGISI NEDİR?

Sınav kaygısı, bir bireyin sınav öncesinde veya sınav sırasında yaşadığı yoğun endişe, stres ve kaygı durumudur. Bu durum, özellikle önemli sınavlar öncesinde ortaya çıkabilir ve kişinin performansını olumsuz etkileyebilir.



Sınav kaygısıyla başa çıkmak ve azaltmak için aşağıdaki yöntemlerden faydalanılabilir:

1.Hazırlık ve Planlama: Sınav kaygısını azaltmanın en etkili yollarından biri iyi bir hazırlık yapmaktır. Sınav konularını önceden belirleyerek zamanı iyi planlayın ve düzenli bir çalışma programı oluşturun.

2.Pratik Yapma: Sınav öncesinde pratik testler çözerek sınav formatını ve soru tarzlarını öğrenin. Bu, sınav günü daha fazla özgüvenle yaklaşmanıza yardımcı olabilir.

3.Sağlıklı Yaşam Tarzı: Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve yeterli uyku, stresle başa çıkmada önemli rol oynar. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyerek sınav kaygısını azaltabilirsiniz.

4.Derin Nefes Almak ve Rahatlama Egzersizleri: Sınav öncesinde derin nefes alma ve rahatlama egzersizleri yaparak stresi azaltabilirsiniz. Nefes egzersizleri, vücut ve zihin üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahiptir.

5.Olumlu Düşünme: Olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirerek sınav kaygısını azaltabilirsiniz. Kendinize güveninizi artırmak için olumlu ifadeler kullanın ve başarıya odaklanın.

6.Sosyal Destek: Aile, arkadaşlar veya öğretmenlerden destek almak da önemlidir. Sınav kaygısıyla başa çıkma konusunda duygusal destek almak ve paylaşmak rahatlamanıza yardımcı olabilir.

7.Meditasyon: Meditasyon teknikleri, zihni sakinleştirmek ve stresi azaltmak için etkili yöntemlerdir. Bu teknikleri günlük olarak uygulayarak sınav kaygısını azaltabilirsiniz.



Önerilen yöntemlerden bir veya birkaçını deneyerek kendiniz için en etkili olanı bulabilir ve sınav kaygısını azaltabilirsiniz. Eğer sınav kaygısı yoğun ve yönetilemez bir durum haline geliyorsa, bir psikolog veya danışmanla görüşmek de faydalı olabilir.



DESTEK EĞİTİM ODASI



Yazan

**Özel Eğitim Birimi Bölüm Başkanı
Rehber Öğretmen Kenan EVCİ**

Okul ve kurumlarda, Tam zamanlı kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamaları kapsamında yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden öğrenciler ile özel yetenekli öğrencilere ihtiyaç duydukları alanlarda destek eğitim hizmetleri verilmesi için düzenlenmiş ortama denir.

OKULLARDA DESTEK EĞİTİM ODASI NASIL AÇILIR?

İlçe Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu tarafından kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulaması kapsamında okula yerleştirilen özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler için her tür ve kademedeki okullar bünyesinde il/ilçe millî eğitim müdürlüklerince destek eğitim odası açılır.



DESTEK EĞİTİM ODASI AÇMAK ZORUNLU MUDUR?



Kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla eğitim uygulamaları kapsamında yetersizliği olmayan akranlarıyla birlikte aynı sınıfta eğitimlerine devam eden özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler ile özel yetenekli öğrencilerin öğrenim gördüğü Okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim okullarında Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinin 23. Maddesinin 1. Fıkrasının c bendi ve 25. Maddesinin 1. fıkraları gereğince “Destek Eğitim Odası” açılması zorunludur.

OKULLARDA DESTEK EĞİTİM ODASI NASIL AÇILIR?

Destek Eğitim Odası açılışında;

- Okul Yönetimi Destek Eğitim Odasının açılmasıyla ilgili Okul Rehberlik Hizmetleri Yürütme Komisyonu toplantısını düzenleyerek ilgili kararları alır.
- Okul yönetimi okulunda Tam Zamanlı Kaynaştırma/ Bütünleştirme yoluyla eğitimine devam eden öğrenci sayısına bağlı olarak (Özel Yetenekli Öğrenciler dahil) Okul Rehberlik Hizmetleri Yürütme Komisyonu toplantı tutanakları ile İlçe Özel Eğitim Hizmetleri Kuruluna Destek Eğitim Odası açılması için müracaatta bulunur.
- İlçe Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu müracaatta bulunan okul bünyesinde Destek Eğitim odası açılması için İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne teklifte bulunur.
- İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü onayı ile müracaatta bulunan okul bünyesinde Destek Eğitim odası açılır.
- Destek eğitim odasında eğitim alacak öğrenci sayısına göre okulda birden fazla destek eğitim odası açılabilir.
- Açılış onayları, açılacak her bir destek eğitim odası için ayrı ayrı olacak şekilde bir defaya mahsus alınır.
- Fizikî şartları nedeniyle destek eğitim odası açılamayan okullarda ilçe millî eğitim müdürlüklerinin onayı doğrultusunda fen laboratuvarları, resim atölyeleri, müzik odaları vb. uygun alanlar destek eğitim odası olarak kullanılabilir.



DESTEK EĞİTİM ODASINDA EĞİTİM VERMEYE NASIL BAŞLANIR VE VERİLECEK EĞİTİMDE NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Okul yönetimi Destek Eğitim Odasının açılış onayı geldikten sonra okulunda Tam Zamanlı Kaynaştırma/ Bütünleştirme yoluyla eğitimine devam eden öğrenci sayısına bağlı olarak (Özel Yetenekli Öğrenciler dahil) BEP geliştirme birimi toplantılarını yapar. (toplantılar her bir öğrenci için ayrı ayrı yapılır.)
- ·Okul BEP Geliştirme Birimi toplantılarında öğrenci velisinin ve sınıf/şube rehber öğretmenlerinin, dersine giren tüm öğretmenlerin görüşü alınmalı ve karar tutanağında belirtilmelidir. Veli, öğrencisinin Destek Eğitim Odasında eğitim almasını istemiyorsa bu durum Okul BEP Geliştirme Birimi toplantı tutanağında karar altına alınmalı ve ayrıca veliden bu durumu belirten dilekçe alınmalıdır.
- ·Destek Eğitim Odasında eğitim BEP geliştirme biriminin planlaması doğrultusunda okulun ders saatleri içinde veya dışında ihtiyaç halinde hafta sonu da planlanabilir.
- ·Destek Eğitim Odasında öğrenciye ders saatleri içinde eğitim verilecekse destek eğitim alması planlanan dersin saatinde o derse ilişkin eğitim verilir.
- ·Destek Eğitim Odasında, Tam Zamanlı Kaynaştırma kapsamında sınıfında uygulanması için dersine giren öğretmen tarafından hazırlanan Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı uygulanır.
- ·Özel yetenekli öğrencilerin yetenek alanları doğrultusunda takip ettikleri dersler destek eğitim odasında zenginleştirme ve hızlandırma yoluyla farklılaştırılarak verilir. Bu programlar öğrencilerin devam ettikleri örgün eğitim kurumlarında uygulanan eğitim programı ile bütünlük oluşturacak şekilde plânlanır ve yürütülür.
- ·Destek Eğitim Odasında öğrenciye verilecek eğitim ile ilgili alınan BEP kararları Eğitim- Öğretim yılı sonuna kadar geçerlidir. Yeni Eğitim - Öğretim yılı başında Tam Zamanlı Kaynaştırma Eğitimine devam eden her öğrenci için BEP toplantısı yapılarak Eğitim- Öğretim yılı süresince öğrenci ile ilgili alınacak kararlar belirlenmelidir.



UYGULAMALI BECERİ EĞİTİMLERİ NASIL SUNULUR?

Destek eğitim odasında eğitim alan öğrenciler için uygulamalı beceri eğitimi yapılması gereken derslerde BEP geliştirme biriminin görüş ve önerileri doğrultusunda, sınıf, atölye, laboratuvar vb. ortamlarda grup içinde birebir eğitim yapılacak şekilde destek eğitim hizmeti sunulabilir.

BİR ÖĞRENCİ DESTEK EĞİTİM ODASINDA HAFTADA KAÇ SAAT EĞİTİM ALABİLİR?

·Destek Eğitim Odasında eğitim alacak öğrenciler, bu öğrencilere okutulacak dersler ile öğrencilerin alacağı haftalık ders saati BEP geliştirme biriminin kararı doğrultusunda belirlenir. Bu planlama haftalık toplam ders saatinin %40'ını aşmayacak şekilde yapılır.



DESTEK EĞİTİM ODASINDA ÖĞRENCİLERE GRUP OLUŞTURULARAK EĞİTİM VERİLEBİLİR Mİ?

·Destek eğitim odasında öğrencilerin eğitim performansları dikkate alınarak bire bir eğitim yapılır. Ancak, BEP geliştirme biriminin kararı doğrultusunda gerektiğinde eğitim performansı aynı seviyede olan öğrencilerle bire bir eğitimin yanında en fazla 3 öğrencinin bir arada eğitim alacağı grup eğitimi de yapılabilir.

DESTEK EĞİTİM ODASINDA HANGİ ÖĞRETMENLER GÖREV ALABİLİR?

- Destek eğitim odasında; öğrencilerin eğitim ihtiyaçları takip ettikleri eğitim programı ve öğrencilerin kayıtlı oldukları kademe esas alınarak özel eğitim öğretmenleri, okul öncesi öğretmenleri, sınıf ve diğer alan öğretmenleri okul yönetiminin teklifi doğrultusunda il veya ilçe millî eğitim müdürlüklerince görevlendirilir.
- İlkokul ve ortaokullardaki destek eğitim odalarında özel yetenekli öğrencilere eğitim vermek üzere üst kademelerde görev yapan alan öğretmenleri de görevlendirilebilir.
- İlkokullarda sınıf öğretmenleri, alan öğretmenlerinin derse girdiği saatlerde de destek eğitim odasında görevlendirilebilirler.
- Destek eğitim odasında görev alacak öğretmen ihtiyacının karşılanamadığı durumlarda ek ders ücreti karşılığı çalışan öğretmenler görevlendirilmeyebilir.
- Bu öğretmenlerden haftalık girebileceği ders saatini dolduranlara destek eğitim odasında ders görevi verilemez.
- Destek eğitim odasında görev alacak öğretmenlerin çalışma programları okul yönetimince yapılır.
- Okul müdürü ve müdür yardımcıları destek eğitim odalarında görevlendirilmez.
- Destek eğitim odasında verilen derslerin ek ders ücreti %25 artırımlı ödenir.



DESTEK EĞİTİM ODASINDA YÜRÜTÜLECEK EĞİTİM HİZMETLERİNİN PLANLAMASI KİM TARAFINDAN YAPILIR?

Destek eğitim odasında eğitim alacak öğrenciler ile eğitim hizmeti sunacak öğretmenlerin hangi gün ve saatlerde destek eğitim odasında eğitim vereceklerine ilişkin planlama okul yönetimince yapılır. Okul Yönetimi İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden Onay alınmak üzere;

- Özel Eğitim Hizmetleri Kurul Kararı,
- BEP Geliştirme Birimi Toplantı Kararı
- Ders Programı Çizelgesi,
- Öğretmen dilekçeleri,
- Veli dilekçesini

İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Özel Eğitim Bürosuna gönderir. İlçe Mili Eğitim Müdürlüğünden onay geldikten sonra Destek Eğitim Odasında eğitim vermeye başlanır. Öğrencilerin devam takip vb. durumları okul yönetimince sınıf defteri tutulması yoluyla kayıt altına alınır.

DESTEK EĞİTİM ODASINDA EĞİTİM DESTEĞİ ALAN ÖĞRENCİNİN BAŞARI DEĞERLENDİRMESİ NASIL YAPILIR?

- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takip ettikleri programlar temel alınarak eğitim performansı ve ihtiyaçları doğrultusunda BEP hazırlanır. BEP'te; öğrenci için gerekli destek eğitim hizmetlerinin türü, süresi, sıklığı, kimler tarafından nerede ve nasıl sağlanacağına ilişkin bilgiler yer almalıdır. BEP geliştirme biriminde özel eğitim ihtiyacı olan öğrencinin eğitim sürecinde sınıfında dersine giren öğretmenler ile Destek Eğitim Odasında görev alan öğretmenler yer alır. Öğrencinin genel başarı değerlendirmesinde sınıfta yapılan değerlendirmenin yanı sıra destek eğitim odasında yapılan değerlendirme sonuçları da dikkate alınarak BEP doğrultusunda öğrenci başarısının değerlendirmesi yapılır.
- Öğrencinin destek eğitim odasında eğitim aldığı derslere ilişkin, değerlendirme süreçlerinde kullanılan ölçme araçları, çalışma kâğıtları/defterleri dönem sonu raporuyla birlikte okul idaresine teslim edilir.



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

2. DÖNEM FAALİYETLERİMİZ

OKUL ZİYARETLERİMİZ (ŞUBAT-MART-NİSAN AYLARI)

2023-2024 Eğitim öğretim yılının ikinci döneminden itibaren psikolojik danışmanı olmayan okulların rehberlik ihtiyaçlarını karşılama adına okullara rehberlik desteği vermek adına ziyaretlerde bulunduk. Öğrenciler ile sınıf rehberliği çalışmaları, öğretmen ve veli bilgilendirme seminerleri üzerinden çalışmalarımızı uyguladık.

Okullarda;

- Mahremiyet& İhmal İstismardan Korunma
- Akran Zorbalığı
- Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- Sınır Koyma
- Psikolojik Sağlamlık kazanımlarını işledik.

ZİYARET ETTİĞİMİZ OKULLAR

- Akhisar Şehit Ahmet Tezcan İlkokulu
- Akhisar İstiklal Şehit Mustafa Çürük İlkokulu
- Akhisar Aysun Karalar İlkokulu
- Süleymanlı Dumlupınar İlkokulu
- Tütenli Şehit Ümit Can İlkokulu
- Medar Şehit Ali Mercan İlkokulu
- Kadıdağı Şehit Hüseyin Özcan İlkokulu
- Kadıdağı Ortaokulu
- Selçikli Mustafa Sabırlı İlkokulu& Ortaokulu
- Yayakırıldık Reşat Öztürk İlkokulu& Ortaokulu
- Göcek İlkokulu
- Kayalıoğlu İsmail Keskinoglu İlkokulu& Ortaokulu
- Zeytinlioğlu İlkokulu & Ortaokulu
- Zeytinlioğlu Zekeriya Nayman İlkokulu& Ortaokulu



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

2. DÖNEM FAALİYETLERİMİZ

ZİYARET ETTİĞİMİZ OKULLAR



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

2. DÖNEM FAALİYETLERİMİZ

KURUMUMUZCA YÜRÜTTÜĞÜMÜZ ARAŞTIRMA VE ANKET ÇALIŞMALARI

Kurumumuzun araştırma ilkesini göz önüne alarak ilçemizde ihtiyaç duyulan araştırma konularında anket ve ölçek uygulama çalışmalarında bulunduk. Gelen sonuçları gerekli mercilerle paylaştık.

- Lise Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Maddelere İlişkin Tutumları Ölçeği
- Akhisar İlçesi Okullarda Yürütülen Rehberlik Faaliyetlerinin Taranması
- RAM Kurum Memnuniyet İç Paydaş Anketi
- RAM Kurum Memnuniyet Dış Paydaş Anketi

Çalışmalarımızda bize destek olan kurum psikolojik danışmanlarımıza, görevlendirilen komisyonlardaki öğretmenlere ve katılımcı okullara teşekkür ederiz.

AKHISAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Lise Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Maddelere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Araştırma Sunusu

2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı

Akhisar Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

2023-2024 Akhisar Devamsızlık Nedenleri Anketi Sonuçları

Devamsızlık Nedenleri Anketi Nedir?

2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

2. DÖNEM FAALİYETLERİMİZ

KURUMUMUZCA YÜRÜTTÜĞÜMÜZ ARAŞTIRMA VE ANKET ÇALIŞMALARI

Kurumumuzun araştırma ilkesini göz önüne alarak ilçemizde ihtiyaç duyulan araştırma konularında anket ve ölçek uygulama çalışmalarında bulunduk. Gelen sonuçları gerekli mercilerle paylaştık.



Akhisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi Dış Paydaş Memnuniyet Anketi

Akhisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi Öğretmen (İç Paydaş) Memnuniyet Anketi



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

2. DÖNEM FAALİYETLERİMİZ

KURUMUMUZCA YÜRÜTTÜĞÜMÜZ REHBERLİK FAALİYETLERİ

- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) kapsamında kurumumuz psikolojik danışmanları tarafından İstiklal Şehit Mustafa Çürük İlkokulu öğrencilerine bağımlılık eğitimi verilmesi.
- Dağdere ve Ballica köylerinde veli toplantılarına katılma
- İlçe Psikososyal Ekibi Toplantısının Yapılması
- Sınava Hazırlık Dosyam Çalışması
- Stresle Başa Çıkma Kitapçığı Çalışması
- Haftalık Bilgilendirme Bültenleri
- Okullara kaynak olması adına bilgilendirici sunumlar
- Kurum bilgilendirmeleri için sosyal medya hesabının açılması



2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

2. DÖNEM FAALİYETLERİMİZ

KURUMUMUZCA YÜRÜTTÜĞÜMÜZ REHBERLİK FAALİYETLERİ

STRESLE BAŞA ÇIKMA KİTAPÇIĞI

1 2

SINAV DÖNEMİ PLANLAMA VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA KİTAPÇIĞI

AKHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
OLARAK SINAV DÖNEMİNDE ÖĞRENCİLERİNİZLE
KULLANABİLECEĞİNİZ BİR MATERYAL KİTİ
HAZIRLADIK. BU MATERYALLERİ BAŞARI
ARTTIRMA İLE İLGİLİ GÖRÜŞMELERİNİZDE
KULLANABİLİRSİNİZ.

AKHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ HAFTALIK BÜLTEN

AKHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MART 2024



Akhisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi NOT TUTMA TÜYOLARI



AKHİSAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



**Akhisar İçin
Akhisar RAM**